

Запечений батат

Простий, проте смачний та оригінальний гарнір. Ви та Ваші гості будуть неодмінно здивовані його незвичним смаком.

Смак батату борошнисто-солодкуватий, тому він добре поєднується з кислими продуктами: лимонним соком, цедрою апельсина, гострими приправами, такими як перець та карі. Однак, на батьківщині батату, навпаки - посилюють його солодкий смак, додаючи до нього жовтий цукор і кленовий сироп. Вживають батат в їжу і сирим, і вареним, і печеним. Існують рецепти виготовлення з батату суфле, чіпсів, повидла, пастили та інших страв. Також смажений і печений батат добре смакує як гарнір до м'яса.

Батьківщина батату – Колумбія і Перу. Звідти, в епоху Колумба, його поширили по всьому світу: спочатку у Вест-Індію, потім східну та південну Полінезії, Нову Зеландію і на острів Пасха.

Зараз батат з успіхом культивують в субтропічних і тропічних країнах. Лідерами з вирощування овочу залишаються Індонезія, Індія і Китай, де його називають «плодом довголіття».

Бульби батату містять багато крохмалю та цукру, мабуть тому в народі називають її «солодкою картоплею». Крім того, ця рослина багата білком, вуглеводами, вітамінами В, С, РР, А, каротином, кальцієм, фосфором, аскорбінової кислотою, також вона містить ніацин, залізо, тіамін, рибофлавін.

Батат є джерелом ніжної клітковини, тому рекомендований людям, що страждають розладом травлення. Особливо тим, хто не може переносити клітковину звичних овочів, таких як буряк, морква і т.п. Вважається, що батат корисний при лікуванні раку і захворювань серця. За змістом вуглеводів і кальцію він у кілька разів перевершує картоплю. За смаком, в залежності від сорту, батат також нагадує у вареному і смаженому вигляді підморожену картоплю.

-
- 500 гр батату
 - 2-3 столові ложки оливкової олії

- сіль, перець

Нагріти духовку до 200-220 С.

Бульби батату почистити, помити та нарізати кружечками товщиною 1 см.

Скласти овоч в середньої величини каструлю, залити водою та відварити 5 хв. від часу закипання.

Відцідити, викласти на деко, полити олією, посипати грубою сіллю та свіжозмеленим перцем.

За бажанням можна додати розмарин, чи інші трави та спеції за вашим смаком.

Поставити деко в духовку та запікати 20 хв. до утворення легкої золотистої скоринки.

Смакуватиме із ніжним м'ясом та білим ароматним вином.







